

SUMARIO

PRESENTACIÓN	8
INGREDIENTES BÁSICOS	12
ENTRANTES	32
CALDOS	52
FIDEOS	74
FRITOS	92
AL VAPOR	118
ESTOFADOS	134
PLANCHA	162
ARROZ	184
POSTRES	214





PRESENTACIÓN

Ya han transcurrido más de veinte años desde que empecé en la escuela de cocina de mi ciudad cuando tenía veinte años. De niño, mi curiosidad me llevó a coger una sartén, saltear carne y verduras, y aderezarlas con salsa de soja y algunos condimentos más. A mi familia le encantó. Recuerdo sobre todo a mi querido abuelo diciéndome que estaba muy bueno. Ahora que soy adulto, cuando pienso en ello, sé que no debía de saber muy bien, pero aun así mi familia me elogió y me alentó; tanto, que me sentí feliz, e incluso recuerdo decir a mis maestros de primaria que cuando fuera mayor sería chef.

No sé si es gracias a ello por lo que disfruto cocinando o si es porque sé que a mis familiares, mis amigos o clientes les ha gustado mucho la comida que les he preparado, tanto que, al marcharse, la elogian y me lo agradecen con un sincero rostro de felicidad. Pienso que lo mejor de esta profesión es poder experimentar de cerca las emociones de los otros mediante la comida.

Mientras estudiaba en la escuela de cocina, pude entrar a trabajar media jornada en el restaurante Aoyagi y, más tarde, a jornada completa, ya como personal fijo. Aoyagi es un restaurante de alta cocina japonesa, cuyo propietario,

Koyama Hirohisa, fue mi mentor durante los ocho años que permanecí allí. Además de las técnicas y las recetas, me enseñó cuál debía ser la actitud adecuada para poder llevar el título de chef japonés. En esa misma época tuve la suerte de coincidir en la cocina con otros grandes chefs, referentes indiscutibles del mundo de la alta cocina japonesa.

Posteriormente vine a España para trabajar como jefe de cocina en un restaurante japonés en Sant Cugat del Vallès (Barcelona). Como quería conocer la gastronomía local, mi siguiente parada fue en Olost (Barcelona), donde conocí al chef Toni Sala, del restaurante Fonda Sala, que me enseñó la cocina de caza y el uso de las trufas y de los productos de temporada locales, tanto del mar y como de la montaña. De este modo fui absorbiendo su pasión por la cocina catalana más tradicional y, al mismo tiempo, fui conociendo más su entorno y a gente nueva cuyos oficios giran en torno al mundo de la gastronomía de un modo más o menos directo: panaderos que elaboran pan en horno de leña, cazadores, granjeros y artesanos de la leche y el queso; y pude empaparme de todos los productos autóctonos para luego integrarlos en la cocina japonesa.



La cocina japonesa washoku fue nombrada Patrimonio cultural intangible de la Humanidad en el año 2013 por la UNESCO, ya que refleja la cocina tradicional que se transmite de generación en generación.

Japón está rodeado de océanos y, en mi opinión, gracias a ello tiene una gran variedad de productos que la cocina japonesa se encarga de potenciar, como en el caso del sashimi. A pesar de que muchas personas consideran que tan solo se trata de cortar pescado crudo, si el pescado no es de primera calidad y la técnica de corte no es buena, nunca se logrará algo delicioso.

En mi opinión, la cocina japonesa es muy popular en la actualidad debido a que es mucho más fácil conseguir la mayoría de los ingredientes que le son propios en cualquier lugar del mundo. Muchos de sus platos estrella tienen su origen en otros lugares; por ejemplo, el ramen en China, el curri en India y la tempura en Portugal, lo que hace que estos sabores nos resulten familiares. En su momento, los propios japoneses adaptaron esos platos a su paladar para dar forma a la cocina japonesa actual.

Este libro contiene algunas recetas básicas que se enseñan en las escuelas de cocina, así como platos que los japoneses comen en casa habitualmente; además, se incluyen algunos trucos que yo he modificado para que puedan prepararse no solo de forma sencilla sino dándole ese toque especial que a mí me gusta.

He escrito este libro con la intención de que se puedan preparar unos platos deliciosos tanto en casa como en restaurantes, para que así muchas más personas puedan disfrutar de la buena gastronomía japonesa. Actualmente imparto clases en una escuela de cocina y también soy chef, y me gustaría llegar al corazón y al paladar de cuantas más personas mejor.

Uno de mis deseos es que, gracias a mi granito de arena, más personas sientan curiosidad por la cocina japonesa y se aventuren a preparar y a compartir con sus seres queridos estos platos que ofrecen grandes momentos de felicidad.

Mutsuo Kowaki





INGREDIENTES BÁSICOS

- 14 Productos secos y algas
- 16 Especias, condimentos y hierbas aromáticas
- 18 Salsas y aliños
- 20 Setas
- 22 Hortalizas / Cítricos
- 24 Sake
- 26 Té
- 28 Los cuchillos japoneses



PRODUCTOS SECOS Y ALGAS

Katsuobushi o bonito seco

Lomos de bonito ahumado, fermentado y seco para después cortarlos en virutas finas. El katsuobushi aporta a los platos un sabor a pescado concentrado, muy característico de la cocina japonesa. Se utiliza sobre todo para preparar el caldo dashi, junto con el alga kombu, para decorar los fideos yakisoba y otros platos y salsas.

Hoshi shiitake o shiitake seco

Setas shiitake deshidratadas; de este modo, aportan mucho más umami. Para emplearlas en cocina es preciso rehidratarlas con agua. Se emplean en estofados, para sushi o para elaborar caldos.

Alga nori

Alga marina comestible que se vende en forma de láminas cuadradas secas. Son de color verde oscuro y se utilizan para envolver el arroz al preparar los makis y los onigiris. Si se cortan en tiras muy finas, sirven para condimentar ensaladas y sopas.

Wakame

Alga marina comestible que se encuentra deshidratada. Para utilizarla en cocina, es preciso rehidratarla. Se usa en los caldos, las ensaladas o platos como el sunomono.

Semillas de sésamo

Se suelen emplear tostadas y molidas para que liberen su aroma. Sirven para decorar sushi y para preparar distintas salsas. El aceite de sésamo se usa en vinagretas y en muchos otros platos.



ESPECIAS, CONDIMENTOS Y HIERBAS AROMÁTICAS

Ichimi

Pimiento rojo picante que se seca y luego se tritura hasta convertirse en polvo. Combina muy bien con fideos udon o soba.

Shichimi

Mezcla de siete tipos diferentes de especias, cuya composición puede variar según la zona, aunque generalmente contiene ichimi, semillas de sésamo negro, semillas de amapola, mostaza, algas aonori, pimienta sansho y cortezas de cítricos secas. No es tan picante como el ichimi y sirve para condimentar los fideos udon o las brochetas yakitori.

Yuzu kosho

Pasta fermentada que mezcla chile verde, piel y zumo de yuzu, y sal. Se caracteriza por su aroma intenso a yuzu y sus notas picantes en la lengua. Sirve para condimentar sopas o caldos a base de cerdo, pescado y verduras.

Wagarashi

Mostaza bastante picante y de color amarillo. Se suele usar en platos como el estofado oden o el tonkatsu.

Wasabi fresco

Originario de Japón, este condimento se obtiene al rallar la raíz de la planta del mismo nombre. Su cultivo es complicado y tarda mucho tiempo en poderse cosechar, por lo que es un producto caro. Se presenta en forma de una pasta verde. Elimina el olor del pescado crudo y suele ser el acompañamiento ideal para el sashimi y el sushi.

Jengibre

Tubérculo aromático de sabor picante y fuerte que se emplea fresco, encurtido o en polvo. En la cocina japonesa, se utiliza rallado o cortado finamente para acompañar al tataki de bonito o diferentes platos fríos. El jengibre que se sirve junto al sushi se denomina gari y está cocido con vinagre dulce, así se elimina el olor intenso del pescado y refresca la boca cuando se come sushi y sashimi. También se usa en estofados o en caldos y para preparar salsas.

Hoja de shiso

El shiso es una planta aromática muy popular en la gastronomía japonesa. Sus dos variedades principales se distinguen por el color de sus hojas, que pueden ser de color verde y morado o rojo. Su recolección tiene lugar en verano, aunque se encuentra durante todo el año. Tiene un aroma y un sabor agradables, y es una planta muy eficaz contra las bacterias, por eso se consume con sashimi. También se suele usar en tempura.

Pimienta sansho o pimienta de Sichuán

Condimento que se suele utilizar molido. Tiene un olor cítrico y es picante. Se suele emplear para aderezar platos de anguila, sopas, yakitori y también para aderezar carnes.



SALSAS Y ALIÑOS

Salsa de soja

Condimento típico japonés que se obtiene al fermentar habas de soja, trigo y sal. Sirve de aliño o para cocinar diferentes platos. La salsa de soja es de por sí salada, con lo que conviene probar los platos antes de decidirse a añadir más sal.

Salsa de soja usukuchi o ligera

Salsa de soja que tiene un color y un aroma menos intensos que la salsa de soja normal. Se utiliza cuando se tiene que destacar el sabor y el color propio de un alimento. Se suele emplear en caldos como el osuimono o el chawan mushi.

Salsa de soja tamari

Salsa de soja elaborada únicamente con soja y sal. En principio es apta para las personas celiacas, puesto que no contiene gluten, aunque siempre es mejor consultar la etiqueta, ya que puede contener trazas o una pequeña proporción de trigo. Es de color oscuro, muy sabrosa, y se utiliza para sashimi y para preparar salsas.

Sake

Licor de arroz incoloro y más bien dulce que se emplea para aumentar el umami o para minimizar los olores intensos de las verduras y los pescados. Es un armonizador de sabores. Para más información, véase página 24.

Mirin

Sake dulce, suave y elegante. Posee un dulzor que el azúcar no puede lograr. Se emplea para preparar salsas, caldos y platos dulces.

Yonezu o vinagre de arroz

Aliño suave que aporta acidez. Se utiliza mucho en cocina japonesa para preparar, por ejemplo, el arroz de sushi o para la ensalada sunomono.

Yuzusu o zumo de yuzu

El zumo de este cítrico posee un gran aroma y una gran acidez. Se usa para preparar salsa ponzu o para el sushi.

Goma abura

Aceite que se consigue al tostar y moler el sésamo. Gracias a su intenso aroma, se emplea como aliño, para preparar salsas o para saltear verduras y carnes.

Miso y tipos de miso

Pasta de soja fermentada, espesa y aromática, elaborada con gérmenes de soja cocidos, sal marina y hongo koji, trabajados con arroz, trigo o cebada. Según su grado de fermentación, su sabor oscilará del dulzón al salado, y su color, del amarillo al pardo, pasando por el rojo. El miso es un ingrediente indispensable en la cocina japonesa, que confiere a los platos umami, aromas y matices complejos. Se utiliza sobre todo para preparar la sopa que lleva su nombre.

El aka-miso, o miso marrón, es de sabor intenso y salado; se emplea para elaborar sopa miso o para preparar salsas.

El shiro-miso, o miso blanco, es de color blanco y tiene un sabor dulce y delicado. El tiempo de fermentación es más breve. Se puede utilizar tanto para preparar sopa miso como para marinar pescados.

El hacho-miso, o miso rojo, de sabor más fuerte, tiene una fermentación más larga que el miso blanco.

La pasta de miso jamás debe cocerse, sino que tiene que tenerse que añadirse al final de la preparación. De este modo conserva sus propiedades.



SETAS

Shiitake

Seta comestible más típica de Japón. Su sombrero es convexo, de color marrón oscuro y recubierto de fibras blanquecinas. El shiitake crudo se suele utilizar para freír o a la plancha para disfrutar de su textura. El shiitake seco, que tiene mucho más umami, se cocina y se emplea en estofados.

Shimeji

Las setas shimeji, de tallo fino y alargado, y sombrero pequeño, redondo y de color marrón, crecen agrupadas formando ramilletes. Pueden consumirse crudas, aunque su sabor es ligeramente amargo, por lo que se recomienda cocerlas. Se utilizan en salteados, caldos, estofados o para acompañar arroces. Su textura en boca es muy peculiar, firme y tierna a la vez.

Enoki

Las setas enoki son blancas y pequeñas, y se encuentran en ramilletes. Si se saltean un poco, se puede disfrutar de su textura crujiente, mientras que si se cuecen lentamente, su textura se vuelve blanda. Se emplean en sopas y en salteados.

Eringi

Seta con pie cilíndrico y abombado, y sombrero redondo de color marrón y beis. Su textura es firme y crujiente, de sabor suave, y se utiliza en salteados y arroces.

Maitake

Seta que se desarrolla en la base de árboles como el roble, el castaño o el haya, y que puede alcanzar varios kilogramos de peso. Está constituida por un gran número de pequeños sombreros. Destaca por su aroma, su umami y su textura agradable en el paladar. Se puede emplear en estofados, salteados o la plancha.



HORTALIZAS

Daikon

Hortaliza que posee una gran raíz cilíndrica. También se denomina rábano de Japón. Se puede encontrar durante todo el año, aunque su temporada comienza a finales de otoño y dura todo el invierno. Su raíz carnosa se puede consumir cruda o cocida. Se suele utilizar rallado como acompañamiento para el pescado asado o cortado muy finamente para acompañar el sashimi. El daikon cortado en trozos también se emplea en estofados.

Cebolleta china

Hortaliza de tallo alargado y escaso grosor. Tiene buen aroma y un sabor poco picante, más dulce y delicado que la cebolla. Se utiliza en crudo para la sopa miso, para platos con fideos o como acompañamiento para sashimi de pescados azules.

Col china

Variiedad de col de sabor suave y agradable textura en boca. Es una hortaliza rica en agua. Cuando se cuece, se vuelve suave y se deshace en boca. Si se saltea, se torna crujiente. Se consume principalmente en invierno y se usa en sopas, estofados o encurtidos.

Espinaca

Hortaliza cuyas hojas de color verde oscuro se suelen consumir cocidas o crudas en ensalada. Las espinacas se emplean habitualmente en la cocina japonesa. Necesitan muy poco tiempo de cocción y conviene enfriarlas enseguida con agua muy fría o hielos para que mantengan su color. Se utiliza en el tradicional ohitashi, en caldos y en entrantes.

CÍTRICOS

Yuzu

Cítrico que se asemeja a un pequeño pomelo. En verano, la piel es de color verde, pero desde otoño hasta invierno su piel se torna de color amarillo, con hendiduras irregulares. Un yuzu suele pesar unos 120 g y tiene un agradable aroma muy peculiar. Se puede aprovechar casi todo el fruto, desde su piel, que se utiliza para acompañar el caldo osuimono o en estofados, hasta su zumo, característico y fresco, que se usa para preparar la salsa ponzu o para acompañar caldos.

Sudachi

Cítrico de color verde y de tamaño pequeño, como una pelota de golf. Básicamente se emplea solo su zumo, y tiene una acidez refrescan-

te y moderada. Se utiliza con el pescado asado, sashimi o fideos somen. En Japón se puede conseguir durante todo el año, mientras que en España resulta difícil encontrarlo.

Kabosu

Cítrico de color verde que se torna amarillo al madurar. Tiene el tamaño de una pelota de tenis. Su gran acidez y su particular aroma lo hacen adecuado para usarlo tanto para la salsa ponzu como para el pescado asado. Resulta difícil de encontrar en España.

Limón

El limón se emplea bastante en Japón, ya que, en comparación con el yuzu, el sudachi y el kabosu, es más económico. El zumo y la piel del limón se utilizan en un gran número de platos.



SAKE

Desde siempre, el acompañamiento tradicional de la gastronomía japonesa es, sin duda, el sake, o *nihon shu*, en japonés, una bebida alcohólica asociada a la vida religiosa y social. El sake, producido a partir de arroz fermentado, tiene una infinidad de sabores y sutiles aromas que estimulan el paladar. Su graduación oscila entre los 10 y 17 grados, dependiendo de la bodega y del método de elaboración que se utilice.

El sake se elabora con granos de arroz cocido al vapor y, para su fermentación, interviene el hongo koji. La calidad de este hongo y el grado de pulido del arroz determinan la calidad del sake. Los granos de arroz se pulen, de modo que se eliminan las capas exteriores del arroz hasta llegar al núcleo para conseguir almidón puro.

Los considerados sakes premium, o de primera calidad, son el junmai, el honjozo, el ginjo y el daiginjo. En principio, al sake junmai no se le añade alcohol y es el más delicado. Pero el mundo del sake es inmenso gracias a sus múltiples variedades: nigori sake es un sake turbio debido a que se ha filtrado menos; los sakes kimoto y yamahai se preparan mediante métodos más tradicionales, y el nama shu es un sake sin pasteurizar.

¿Cómo se sirve el sake?

En la antigüedad, el sake solía ser de baja calidad y se calentaba para camuflar el sabor ácido. Actualmente, las técnicas de elaboración han evolucionado hasta convertirlo en una bebida sofisticada que permite que se disfrute mejor en frío o natural.

Si se toma caliente, que no es lo habitual ni lo aconsejable, debe prepararse al baño María para consumirlo a una temperatura entre 38 y 40 °C.

El sake de alta graduación y los sakes premium deben consumirse en frío, entre los 10 y los 12 °C, para disfrutar de sus aromas afrutados y florales, y sus notas en el paladar. Se sirve en pequeñas tazas de cerámica denominadas choko, que se deben llenar hasta el borde para que indique abundancia.



TÉ JAPONÉS

El té es una bebida habitual en Japón. Se toma por la mañana, después de las comidas, para acompañar postres tradicionales japoneses... Cualquiera ocasión es buena para tomar esta bebida reconstituyente, sana y con sabor a hierbas.

Variedades de té:

Sencha

Elaborado a base de brotes de té verde al vapor que luego se secan. Es el té que se consume generalmente en Japón. Se trata de un té verde intenso y delicado con sabor a hierbas y notas ligeramente amargas. Hay que infusionarlo a una temperatura de entre 70 y 75 °C.

Gyokuro

Los brotes del té crecen sin luz solar directa porque las plantas se cubren para que las hojas tengan más fuerza. Se elabora del mismo modo que el té sencha. Su infusión es de color verde claro.

Houjicha

Té verde que, en lugar de elaborarse al vapor, se tuesta. Sus hojas de color verde pasan a tener un color rojizo, que es el color que adquirirá la infusión, de sabor tostado y ligeramente acaramelado.

Mugicha

Té de cebada tostada que se suele tomar frío durante los calurosos veranos de Japón. Tiene un sabor tostado y ligeramente amargo.

Matcha

Los brotes crecen lejos de la luz solar, luego se cuecen al vapor y se secan. Hoja por hoja se les retira los nervios y se muelen en un mortero hasta obtener un polvo de color verde. Es un té de sabor muy intenso. Una vez servido, este té se oxida muy rápidamente. Consúmalo pronto y consérvelo en un envase herméticamente cerrado, alejado del calor y la humedad.



LOS CUCHILLOS JAPONESES

La diferencia entre los cuchillos japoneses y los occidentales es que estos últimos tienen doble filo u hojas afiladas por ambos lados, mientras que los cuchillos japoneses tienen solo un filo simple, es decir, que están afilados por un solo lado. Se puede decir que los cuchillos occidentales son más fáciles de manipular y con ellos es más sencillo cortar, mientras que la manipulación de los cuchillos japoneses es algo más difícil. No obstante, gracias a su corte limpio, se pueden conseguir verduras muy finamente cortadas, o incluso cortar adecuadamente el pescado para platos como el sashimi, en los que el pescado es el protagonista y se aprecia mejor su textura en boca.

Tipos de cuchillos:

Cuchillo yanagiba

Cuchillo exclusivo para cortar sashimi. Al ser largo, corta los filetes sin aplastar las fibras del pescado.

Cuchillo usuba

Cuchillo de hoja ancha de corte recto, sin punta. Su filo es muy fino y se utiliza para cortar verduras o para pelarlas.

Cuchillo deba

Cuchillo robusto con forma más gruesa en su base para cortar espinas y más fina en la punta para filetear. Se usa para filetear pescado, retirar su cabeza, desescamar o cortar espinas. También sirve para carnes y aves.

Cuchillo santoku

Es el cuchillo más vendido en Japón. Como su nombre indica, posee tres virtudes principales, que son cortar, picar y rebanar. Su hoja es muy versátil y sirve para cortar verduras, pescado y carne.



前菜
ENTRANTES

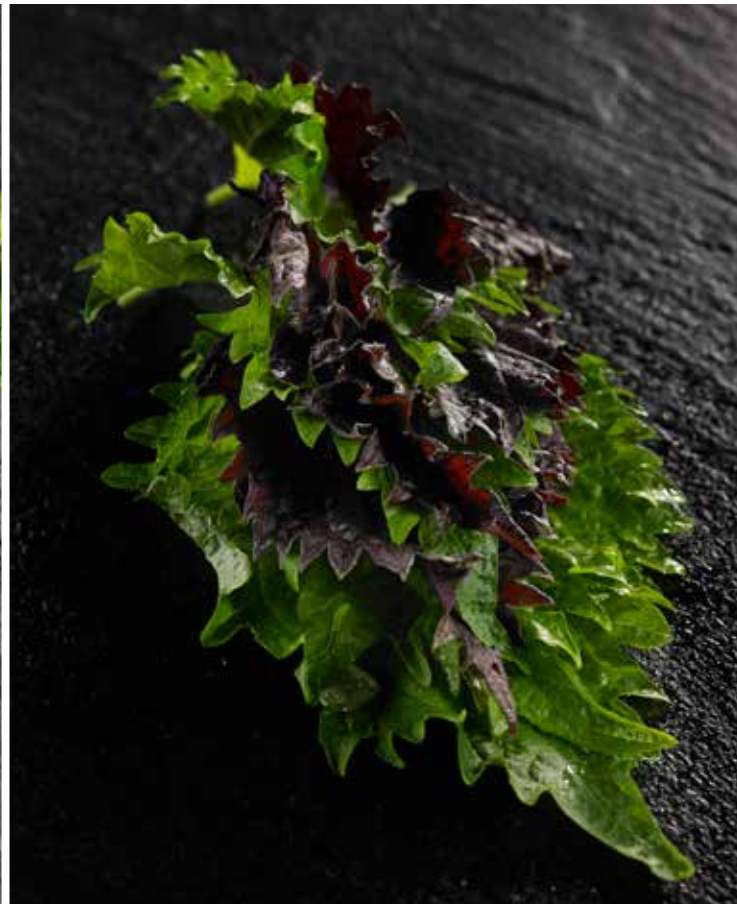
TÉCNICA:

- 32 Namaharumaki de tataki de atún

RECETAS:

- 38 Ensalada japonesa de daikon y wakame
40 Ensalada de pollo con salsa de sésamo
42 Sunomono de cangrejo
44 Nuta-ae de almejón y cebolleta
46 Nanban zuke de boquerones
48 Ohitashi de espárragos blancos





NAMAHARUMAKI, DE TATAKI DE ATÚN

Se trata de un plato de origen vietnamita que se prepara con papel de arroz muy fino relleno de verduras, mariscos o, en algunas ocasiones, cerdo hervido. En Japón se considera parte de la cocina moderna y actual.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ½ pepino
- ½ zanahoria
- 1 aguacate
- 2 hojas de shiso
- 100 g de atún
- 4 hojas de papel de arroz
- 100 g de ensalada

Para la salsa:

- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 cucharada de azúcar
- ½ cucharada de aceite de sésamo
- 2 cucharaditas de jengibre rallado
- cebollino picado

1-2. Corte la zanahoria y el pepino en juliana.

3. Quite la piel al aguacate, córtelo por la mitad y luego en trozos de 1 cm.

4. Corte la hoja de shiso en trozos de 1,5 cm.



NAMAHARUMAKI DE TATAKI DE ATÚN





11

5. Corte el atún en tiras de 1,5 cm. Sálelo.

6. En una sartén, dore solo las capas exteriores de las tiras de atún.

7. En una bandeja ancha, vierta agua a de 30 a 35 °C, y sumerja el papel de arroz durante 15 segundos, hasta que esté un poco blando.

8. Retírelo del agua y colóquelo sobre una tabla. Con la ayuda de un paño húmedo, limpie un poco la superficie.



12

9-10-11-12. Coloque las hojas de ensalada, el pepino, la zanahoria, las hojas de shiso, el aguacate y el atún en la parte inferior del papel de arroz.

13-14-15-16-17-18. Enrolle desde abajo una vez. A continuación, doble los lados y siga enrollando hasta el final. Es importante presionar para que los ingredientes estén compactos en el interior del rollo. Siga el paso a paso del proceso de enrollado en la página siguiente.

19. Mezcle bien los ingredientes de la salsa.



13

Corte el rollo en 4 trozos. Emplate y vierta la salsa en un plato pequeño.

NAMAHARUMAKI DE TATAKI DE ATÚN

